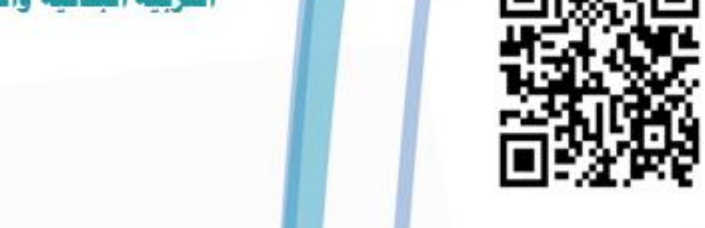







المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس للمرحلة المتوسطة

اسم المعلم ـ |

اسم المدرسة |

مدير ـ المدرسة |

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

VISION رؤية 2030 وزارة التعليم
التربية البدنية والصحية
saspoort.com

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

صف أول متوسط

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	أهم الإصابات الحرارية	١
		اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية	١
الثاني من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية كرة القدم	رمية التماس	١
		امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	١
الثالث من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩		التصويب من الثبات	١
		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	الأولى	القوة العضلية – السرعة	١
	السادسة التنس	المسكة الشرقية للمضرب – وقفة الاستعداد	١
الخامس من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣		الضربة الطائرة المسقطة	١
		الضربة الأمامية بوجه المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السادس من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – السرعة	١
	التاسعة ألعاب قوى	تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧		دفع الجلة (الكرة الحديدية) والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	٢

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	التايكوندو وحدة أولى	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل –ماكي"	٢
التاسع من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	التايكوندو وحدة ثانية	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل " مومتونج –ماكي"	٢
العاشر من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	التايكوندو وحدة ثالثة	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من اعلى إلى أسفل " مومتونج –ماكي"	٢
الحادي عشر من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	التايكوندو وحدة رابعة	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	٢
الثاني عشر من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩	مراجعة عامة واختبارات		

لعرض الدروس وتصفحها بدون تحميل تفضل بزيارة موقعنا

٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية



عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

التربية البدنية والصحية
رؤية VISION 2030
saspoort.com وزارة التعليم

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

صف ثاني متوسط

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	١
		اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية	١
الثاني من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية كرة القدم	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	١
		التمريرة الطويلة	١
الثالث من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩		امتصاص الكرة بالفخذ	١
		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية	١
	السادسة التنس	المسكة الغربية للمضرب الإرسال المستقيم من أعلى	١
الخامس من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣		الضربة الطائرة الخلفية	١
		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السادس من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – السرعة	١
	التاسعة ألعاب قوى	جري المسافات المتوسطة	١
السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧		رمي القرص والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	٢

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	التايكوندو وحدة أولى	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل –ماكي"	٢
التاسع من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	التايكوندو وحدة ثانية	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل " مومتونج –ماكي"	٢
العاشر من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	التايكوندو وحدة ثالثة	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من اعلى إلى أسفل " مومتونج –ماكي"	٢
الحادي عشر من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	التايكوندو وحدة رابعة	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	٢
الثاني عشر من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩	مراجعة عامة واختبارات		



٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية



عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

VISION رؤية 2030 وزارة التعليم
التربية البدنية والصحية
saspoort.com

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤هـ

صف ثالث متوسط

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول من١/٢/١٤٤٤ إلى٥/٢/١٤٤٤	الأولى	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	١
		اللياقة القلبية التنفسية – القدرة العضلية	١
الثاني من٨/٢/١٤٤٤ إلى١٢/٢/١٤٤٤	الثانية كرة القدم	امتصاص الكرة بالصدر	١
		الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة	١
الثالث من١٥/٢/١٤٤٤ إلى١٩/٢/١٤٤٤		ضرب الكرة بالرأس من الحركة	١
		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
الرابع من٢٢/٢/١٤٤٤ إلى٢٤/٢/١٤٤٤	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – التوافق	١
	السادسة التنس	المسكة القارية للمضرب الارسال من الجانب	١
الخامس من٢٩/٢/١٤٤٤ إلى٣/٣/١٤٤٤		الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	١
		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السادس من٦/٣/١٤٤٤ إلى١٠/٣/١٤٤٤	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية – الرشاقة	١
	التاسعة ألعاب قوى	جري المسافات الطويلة	١
السابع من١٣/٣/١٤٤٤ إلى١٧/٣/١٤٤٤		رمي الرمح والمواد القانونية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن من٢٢/٣/١٤٤٤ إلى٢٤/٣/١٤٤٤	التايكوندو وحدة أولى	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل –ماكي"	٢
التاسع من٢٧/٣/١٤٤٤ إلى٢/٤/١٤٤٤	التايكوندو وحدة ثانية	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل " مومتونج –ماكي"	٢
العاشر من٥/٤/١٤٤٤ إلى٩/٤/١٤٤٤	التايكوندو وحدة ثالثة	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من اعلى إلى أسفل " مومتونج –ماكي"	٢
الحادي عشر من١٢/٤/١٤٤٤ إلى١٥/٤/١٤٤٤	التايكوندو وحدة رابعة	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	٢
الثاني عشر من١٧/٤/١٤٤٤ إلى٢٣/٤/١٤٤٤	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر من٢٦/٤/١٤٤٤ إلى٢٩/٤/١٤٤٤	مراجعة عامة واختبارات		

٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦- بداية الاختبارات النهائية



عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة